

FICHES PEDAGOGIQUES

Le Baptême

Présenter l'exercice	C'est la première découverte de la plongée sous-marine en scaphandre autonome, le premier contact avec les techniques subaquatiques.
-----------------------------	--

Justifier l'exercice	Faire découvrir la plongée subaquatique à un novice.
-----------------------------	--

Vérifier les prés-requis	<ul style="list-style-type: none"> • S'il ne sait pas nager, aller dans le petit bain. • S'assurer de l'âge de l'enfant et qu'il a au moins 8 ans. • Demander l'autorisation parentale pour un mineur. • Questionner l'élève sur son expérience aquatique, un pêcheur par exemple, ne se verra pas proposer les mêmes explications pour le baptême. • Oreilles : Etre capable de faire une manœuvre d'équilibrage.
---------------------------------	---

Expliquez l'exercice	<p>Présentation rapide du matériel utilisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le masque pour observer (comment éviter la buée). • Les palmes pour évoluer (éviter d'utiliser les bras car c'est plus fatiguant). • La bouteille remplie d'air (lourde dans l'air, légère dans l'eau), adaptée à la morphologie du baptisé. • Le détendeur pour respirer (le faire essayer à l'élève avant la mise à l'eau). • Le système de sécurité gonflable pour le confort et la sécurité. <p><i>Durant les explications, établir un contact humain, décontracter l'élève, rechercher ses motivations et s'en servir, s'informer sur ses antécédents sportifs. Votre responsabilité est totale et de vous dépend entièrement la réussite de cet acte. Eviter de trop critiquer, n'utiliser que des mots positifs, proscrire les termes tels que « danger », « accident », « problème », « douleurs », etc. afin de ne pas dramatiser l'acte.</i></p>
-----------------------------	--

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	<p>Descente : Oreilles, sinus, masque.</p> <p>Remontée : ne pas bloquer sa ventilation.</p> <p>Définir une convention de langage : « Toi », « Moi », « OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Toi », « Moi », « Regarde », Monte, « descends », « Stop ».</p> <p>Ne pas ôter son détendeur avant d'atteindre un point d'appui.</p>
------------------------------	--

Effectuer le baptême.	<p>A. La mise à l'eau : Faire descendre l'élève dans l'eau. Coucher la bouteille sur le bord détendeur immergé.</p> <p>B. La familiarisation à l'usage du détendeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En surface, le faire respirer dans quelques centimètres d'eau. • Sous l'eau, lui faire effectuer la manœuvre de Vasalva, détendeur en bouche. <p>C. Les consignes de sécurité : Rappeler les signes (les lui faire exécuter), rappeler les règles de sécurité (ventilation et détendeur).</p> <p>D. L'équipement dans l'eau : Equiper l'élève du scaphandre (en se faisant aider). Effectuer le baptême en étant en permanence attentif aux moindres réactions de l'élève (surveiller son regard, ses yeux).</p> <p>F. Descente dans l'eau : Présenter une main à l'élève sur laquelle il vient prendre appui.</p> <p>F. L'évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève lâche la main quand il le désire. • S'inquiéter des oreilles du baptisé lorsque la profondeur augmente (lui mimer régulièrement la manœuvre de Vasalva). • L'intéresser en lui montrant les nageurs ou les autres plongeurs en évolution.
------------------------------	---

Lui faire d'écrire ce qu'il a vu ou fait, le faire parler de ses sensations.

FICHES PEDAGOGIQUES

Dans le cas fort probable d'un baptême réussi, la personne souhaitera peut-être prolonger cette expérience. Vous devrez lui conseiller vivement de s'inscrire dans un des nombreux clubs où elle pourra apprendre en toute sécurité les différentes techniques de la plongée loisirs.